

# Kabeljauw



## Hoofdgerecht

Vis

**4 personen**

**Land:** India

**Bereidingstijd:** 20 minuten

**Seizoen:** juni t/m oktober



## Ingrediënten

- 400 gr kabeljauw vers of eventueel diepvries, ontdooid
- zout
- 3 el zonnebloemolie + 10 gr boter
- 2 uien, in ringen gesneden
- 2 el curry pasta of kerriepoeder
- 125 ml zure room
- 1 el gehakte peterselie of koriander
- 50 gr gepelde, gekookte Hollandse of Noorse garnalen

## Bereidingswijze

1. Bestrooi de visfilets met zout. Smeer de binnenkant van een vuurvaste schaal dun met olie in. Verwarm de oven voor op 200°C

2. Verhit de olie en boter in een koekenpan en fruit de uiringen enkele minuten. Roer de curry pasta erdoor. Schep de uien in de schaal. Leg de visfilets er bovenop en bestrijk deze met zure room. Dek de schaal af met aluminiumfolie. Laat de vis in circa 20 minuten in de oven gaar worden. Bestrooi met peterselie of koriander en garnalen.

## Tenslotte

Kabeljauw behoort tot de rondvissen en is familie van de wijting, schelvis en koolvis. Slechts een deel van de kabeljauw op de Nederlandse markt is afkomstig uit de Noordzee. Kabeljauw wordt meestal gestript (= ontdaan van ingewanden) geleverd en wordt over het algemeen in zijn geheel als filets of in moten verkocht. Kabeljauw is een van de meest verkozen vissoorten in Nederland. De vis is makkelijk te fileren, het vlees is helderwit en het bevat weinig graten.

Voor **Kabeljauw met oesterzwam** voor **2** moet je van 1/2 citroen 2 dunne plakjes afsnijden. Rest van citroen uitpersen. Twee grote oesterzwammen in kleine stukjes snijden. In kommetje doen. Voeg 1/2 el kappertjes, 1/2 el kappertjessap en 1/2 eetlepel citroensap. Door elkaar scheppen. Minstens 2 uur laten intrekken. In kopje 8 sprietjes bieslook en 3 takjes peterselie fijnknippen. In kommetje doen: 3 el zure room, 1 dl yoghurt, bieslook-peterseliemengsel, 1/2 el dille, zout en peper. Tot sausje roeren. Tot gebruik in koelkast zetten. 300 gr kabeljauw filet in 2 stukken onder koud stromend water afspoelen. Met keukenpapier droogdeppen. Inwrijven met zout en peper. Besprenkelen met 1/2 el citroensap. Droogdeppen. In bord 2 el bloem strooien. Vis erdoor wentelen. Overtollig bloem eraf schudden. In koekenpan 4 el olie verhitten. Vis op matig vuur in ongeveer 10 min. lichtbruin bakken. Halverwege keren. Op 2 borden saus scheppen. Vis erop leggen. Oesterzwam-kappertjes-mengsel afgieten. Over saus strooien. Voor **Kabeljauw uit Marokko** meng je in een kom 4 el bloem met 2 tl komijn en 1 tl zout en peper. Schep de stukken vis erdoor, zodat ze rondom bedekt zijn met bloem. Verhit in een koekenpan met 3 el olie en bak hierin de vis op een matig vuur 5-8 minuten goudbruin en krokant. Keer de vis om. Snijd een stukje door om de gaarheid te controleren: het vlees moet uiteenvallen en de glans moet verdwenen zijn. Laat de gebakken vis uitlekken op keukenpapier. Snijd 1 rode peper open, verwijder de zaden en versnipper het pepertje. Maak een marinade van 3 el olijfolie, sap van een halve citroen, 6 el fijngesneden koriander, 1 uitgeperst teentje knoflook en pepersnippers. Schep de marinade in een kom om met de gebakken vis en marineer de vis afgedekt in de koelkast minimaal 1 uur. Gekoeld serveren.

Voor **Kabeljauw uit Libanon** bak je 1 ragfijn gesnipperde ui glazig op niet te hoog vuur in een scheutje olijfolie. Doe er dan 2 fijngehakte tenen knoflook bij, bak nog even mee en voeg 3 gepelde tomaten uit blik en een beetje koriander toe plus 1 mespunt cayennepeper naar smaak. Laat afgedekt 10 minuten smoren. Voeg er dan 2 el tahin (sesampasta) en zoveel water bij dat er een redelijk dikke saus ontstaat. Breng op smaak met zout. Verhit nog wat olie in een koekenpan. Bestrooi 400 gr kabeljauw in mootjes met zout en bak ze op laag vuur onder een deksel gaar. Dat is in een paar minuten gebeurd: zodra de doorzichtige kleur verdwenen is, is het klaar. Bedek de vis met saus. Garneren met 1 handje geroosterde pijnboompitten (in een droog koekenpannetje verhitten en erbij blijven) en met wat gesneden koriander.